

# ■ Alimentação Infantil na Prática

## 20 Dicas e Receitas para uma Rotina Saudável

Este e-book foi criado com base nas trilhas educativas do Move Saudável, para ajudar famílias a promover hábitos alimentares equilibrados, criativos e cheios de sabor.

## Introdução

A alimentação infantil é um dos pilares mais importantes do desenvolvimento. Nos primeiros anos, é fundamental cultivar o gosto por alimentos naturais, formar bons hábitos e garantir o prazer nas refeições. Este guia reúne as melhores dicas das nossas trilhas educativas, incluindo cardápios, substituições inteligentes e receitas práticas.

### 1. Transformando a Seletividade Alimentar

Descubra estratégias simples para lidar com a recusa de frutas, legumes e verduras. Envolver as crianças nas escolhas e preparar pratos coloridos são passos essenciais para vencer a resistência.

### 2. Lancheiras e Lanches Saudáveis

Monte lancheiras equilibradas com frutas frescas, grãos integrais e proteínas leves. O segredo está na variedade e no planejamento semanal, que evita o estresse e o desperdício.

### 3. Receitas Rápidas e Nutritivas

Nem sempre há tempo para receitas elaboradas. Por isso, aposte em preparações simples como omeletes, saladas coloridas e wraps integrais recheados com frango e legumes. Planejamento é a chave para manter a qualidade e o sabor no dia a dia.

### 4. Alternativas sem Glúten e Lactose

Crianças com intolerâncias alimentares podem desfrutar de refeições deliciosas e seguras. Substitua farinhas tradicionais por versões de arroz ou amêndoas, e o leite por bebidas vegetais. Receitas como panquecas de banana e pizzas de couve-flor são ótimas opções.

#### Dicas Bônus de Ouro

- Apresente novos alimentos de forma gradual e lúdica.
- Incentive a participação das crianças no preparo.
- Crie um ambiente tranquilo nas refeições, sem distrações.
- Valorize o exemplo: os pais são o maior modelo alimentar.
- Ofereça opções variadas de cores e texturas todos os dias.

## Receitas Bônus

■ Panqueca de Banana: 1 banana madura + 2 ovos + 2 colheres (sopa) de aveia. Bata tudo e asse em frigideira untada. ■ Salada Colorida: alface, cenoura ralada, beterraba, milho e frango desfiado. Tempere com azeite e limão. ■ Cookie Integral: misture aveia, banana e gotas de chocolate amargo. Asse por 15 minutos.

## Checklist Diário da Alimentação Saudável

■ Incluí frutas nas principais refeições ■ Ofereci água regularmente ■ Evitei ultraprocessados ■ Preparei lanches naturais ■ Fiz as refeições com calma e em família

## Conclusão

Com pequenas mudanças e consistência, é possível transformar a alimentação infantil em um momento de prazer e saúde. Continue aprendendo e explorando novas receitas no site Move Saudável.

■ Acesse: <https://movesaudavel.com> ■ Compartilhe este e-book com outras famílias que desejam uma rotina mais saudável!